

## Idunskolans plan mot diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier och kränkande behandling läsåret 2025/2026



|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inledning</b>                                                                 | <b>2</b>  |
| <b>Målsättning och vision</b>                                                    | <b>2</b>  |
| <b>Varför en plan mot diskriminering och kränkande behandling?</b>               | <b>2</b>  |
| <b>Definitioner</b>                                                              | <b>2</b>  |
| <b>Rutiner och ansvarsfördelning vid diskriminering och kränkande behandling</b> | <b>3</b>  |
| Personal                                                                         | 3         |
| Rektor och huvudman                                                              | 3         |
| Elevhälsan                                                                       | 4         |
| Vårdnadshavare och elever                                                        | 4         |
| <b>Arbetsgång vid Idunskolans årliga kartläggning av den egna verksamheten</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Handlingsplan vid kränkande behandling</b>                                    | <b>5</b>  |
| <b>Idunskolans främjande och förebyggande arbete</b>                             | <b>6</b>  |
| Främjande aktiviteter på Idunskolan                                              | 7         |
| <b>Utvärdering av åtgärder gjorda läsåret 2024/2025</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>Kartläggning och analys läsåret 2025/2026</b>                                 | <b>10</b> |
| Risker identifierade av skolans pedagoger                                        | 10        |
| Risker identifierade av skolans elever                                           | 10        |
| Inkomna anmälningar av kränkande behandling                                      | 10        |
| Våga Visa                                                                        | 11        |
| Trygghetsenkäten                                                                 | 11        |
| Sammanfattning och analys                                                        | 11        |
| <b>Åtgärder och främjande/förebyggande insatser 2025/2026</b>                    | <b>12</b> |
| <b>Bilagor</b>                                                                   | <b>14</b> |

## Inledning

Denna plan beskriver Idunskolans arbete mot diskriminering och kränkande behandling. Här redogörs för vilka åtgärder som genomfördes läsåret 2023/2024 samt vilka åtgärder verksamheten planerar att påbörja eller genomföra läsåret 2024/2025. Planen inbegriper verksamheterna förskoleklass, grundskola och fritidshem.

## Målsättning och vision

Idunskolans målsättning är att ingen elev ska bli diskriminerad, trakasserad, sexuellt trakasserad eller utsatt för kränkande behandling. Alla elever ska på demokratiska grunder ges samma möjligheter och ha samma rättigheter i en trygg skolmiljö. Idunskolans vision är att alla elever ska känna att:

*”När jag kommer till Idunskolan så vet jag att jag kan känna mig trygg. Jag kan lita på att mina kamrater och vuxna behandlar mig så som jag vill bli behandlad och att jag får vara den jag är.”*

## Varför en plan mot diskriminering och kränkande behandling?

Alla elever ska känna sig trygga i skolan, det är en lagstadgad rättighet som regleras i både skollagen (2010:800 kap 6) och diskrimineringslagen (2008:567). Varje verksamhet som lyder under skollagen ska bedriva ett aktivt arbete mot kränkningar, diskriminering och trakasserier. Som ett led i det arbetet kräver skollagen att varje skola årligen upprättar en plan mot kränkande behandling:

*Huvudmannen ska se till att det varje år upprättas en plan med en översikt över de åtgärder som behövs för att förebygga och förhindra kränkande behandling av barn och elever. Planen ska innehålla en redogörelse för vilka av dessa åtgärder som avses att påbörjas eller genomföras under det kommande året. En redogörelse för hur de planerade åtgärderna har genomförts ska tas in i efterföljande års plan. (2010:800, kap 6, 8 §)*

I arbetet mot diskriminering är varje skola skyldig att arbeta med aktiva åtgärder. Det innebär att skolan ska arbeta förebyggande och främjande genom att fortlöpande arbeta i fyra steg; undersöka, analysera, åtgärda samt utvärdera. I arbetet med aktiva åtgärder mot diskriminering råder dokumentationsskyldighet.

## Definitioner

Det som är gemensamt för kränkningar och trakasserier i skolan är att det handlar om uppträdanden som kränker en elevs värdighet. Det är ett beteende som är oönskat av den som blir utsatt och det är eleven som utsätts som avgör vad som är oönskat. Den som kränker någon måste också förstå att uppträdandet upplevs som kränkande. Kränkningarna kan utövas av en eller flera personer och kan ske mellan elever eller mellan lärare och elev. Kränkningar kan ske i alla miljöer och när som helst, även på nätet. Kränkningar kan vara:

Fysiska (knuffar, slag, förstörelse av egendom)

Verbala (retningar, hot)

Psykosociala (utfrysning, ryktesspridning, blickar, suckar)

Text- eller bild burna (klotter, lappar, sms, sociala medier, foton, filmer)

Diskriminering är när skolan på osakliga grunder behandlar en elev sämre än andra elever och missgynnandet har samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

Kön

Könsöverskridande identitet eller uttryck

Etnisk tillhörighet

Religion eller annan trosuppfattning

Funktionsvariant

Sexuell läggning

Ålder

Trakasserier är ett agerande som kränker en elevs värdighet och som har samband med en eller flera av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan vara kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysning. Exempel på trakasserier kan vara en lärare som hånar en elev för dennes könsuttryck eller en elev som retar en annan elev på grund av dennes funktionsvariant.

Sexuella trakasserier är ett uppträdande av sexuell natur som kränker en elevs värdighet. Det kan handla om kommentarer och gester av sexuell natur, tafsande, ovälkomna komplimanger med sexuella anspelningar eller bilder med sexuella anspelningar.

Kränkande behandling är ett uppträdande som utan att vara diskriminering enligt diskrimineringslagen kränker en elevs värdighet. Till exempel att en elev blir retad för hens utseende eller skolprestationer.

Mobbning är kränkningar som sker systematiskt och återkommande. Det kan vara en elev som upprepat blir slagen eller får elaka kommentarer på nätet.

## Rutiner och ansvarsfördelning vid diskriminering och kränkande behandling

All personal är skyldig att vara väl insatt i skolans plan mot diskriminering och kränkande behandling samt att anmäla diskriminering och kränkande behandling.

### Personal

Personal som misstänker eller får kännedom om en kränkning är skyldig att anmäla detta till rektor. Observera att det räcker med en misstanke om kränkning och att personal inte behöver värdera det inträffade. Anmälan görs via Prorenata, se länk på Google Drive eller QR-kod i lärarrummet. **Anmälan görs skyndsamt, gärna samma dag.**

### Rektor och huvudman

När rektor tar emot en anmälan om diskriminering/kränkning är denne skyldig att anmäla detta till huvudman. Detta gäller både när en elev misstänks ha kränkt en annan elev och då vuxen misstänks ha kränkt en elev. Om rektor misstänks ha diskriminerat eller kränkt elev anmäls det direkt till huvudmannen. Huvudman ansvarar för att omständigheterna kring de

uppgivna kränkningarna utreds och i förekommande fall att åtgärder vidtas. Detta ska ske skyndsamt.

### **Elevhälsoteamet**

Elevhälsoteamet ska i första hand arbeta främjande och förebyggande och i möjligaste mån bidra till att kränkningar inte sker. Eht arbetar även åtgärdande och ansvarar för att inkomna anmälningar utreds. Arbetet sker i fyra steg:

- Anmälan
- Utredning
- Åtgärder
- Uppföljning

Arbetet dokumenteras, se bilaga 1-4.

### **Vårdnadshavare och elever**

Vårdnadshavare anmäler ärenden gällande diskriminering och kränkande behandling skriftligt till rektor. Anmälan finns på hemsidan [www.idunskolan.se](http://www.idunskolan.se) under länken “för föräldrar/synpunkter och klagomål”. Anmälan printas och adresseras till rektor i ett slutet kuvert, som lämnas på kansliet eller i brevlåda utanför rektors rum. Elever anmäler muntligt eller skriftligt till rektor eller till pedagog som vidarebefordrar till rektor.

En förenklad version av planen mot diskriminering och kränkande behandling finns i varje klassrum.

## **Arbetsgång vid Idunskolans årliga kartläggning av den egna verksamheten**

Idunskolan ser årligen över den egna verksamheten i syfte att främja likabehandling och motverka kränkningar. Detta sker i fyra steg:

- Kartläggning
- Analys
- Åtgärder
- Utvärdering

Under augusti och september kartläggs vilka risker för kränkningar som finns det kommande läsåret. Utifrån kartläggningen görs en analys varpå åtgärder tas fram. I slutet av september publiceras “Planen mot diskriminering och kränkande behandling” och i februari görs en lägesavstämning. I juni utvärderas de åtgärder som genomförts och arbetet mot kränkningar analyseras.

Arbetet leds av kurator. Underlag till kartläggningen inhämtas från:

- Elevdeltagande via trygghetsenkät, klasstimmar och elevråd
- Pedagoger via storkollegium, återblicksdagar och förberedelsedagar
- Vårdnadshavare via kontinuerlig kontakt med pedagoger
- Sammanställning av anmälningar om kränkande behandling

- Våga Visa enkät, elever och vårdnadshavare
- Eht (socialpsykologiskt, psykologiskt, specialpedagogiskt, organisatoriskt och medicinskt perspektiv)

## Handlingsplan vid kränkande behandling

När kränkningar eller trakasserier sker ska pedagogerna på Idunskolan agera enligt följande:

- Ta hand om eleven som kränkts.
- Ta hand om eleven/eleverna som kränkt.
- Vid behov, tillkalla fler vuxna så att verksamheten kan fortsätta som vanligt.
- Utred vad som hänt på ett adekvat sätt utifrån elevens/elevernas ålder och mognad. Alla parter ska höras enskilt och situationen ska belysas allsidigt. Vad hände konkret? Var hände det? När hände det? Vilka var inblandade? Hur har de inblandade agerat? Har det pågått under längre tid? Detta görs aldrig inför utomstående.
- Båda parterna vidtalas var för sig. Om lämpligt kan parterna sedan vidtalas tillsammans för att få en bättre förståelse av situationen. Den som har utsatts för kränkning avgör om hen vill möta den som kränkt.
- Om flera elever utsatt en annan elev, prata initialt med eleverna en och en. Om lämpligt kan gruppsamtal ske därefter.
- Om eleverna inte vill berätta om det som skett, informera dem att ärendet anmäls till rektor och följs upp enligt planen mot kränkande behandling.
- Även i de fall då en pedagog får kännedom om kränkningar som skett tidigare och/eller pågått under längre tid följs handlingsplanen.
- Den vuxne agerar lugnt, samlat och lågaffektivt.
- Öppna frågor och aktivt lyssnande är viktigt. Värdera inte det sagda. Syftet är att skaffa information om situationen.
- Bekräfta elevernas känslor och se nogsamt till att den kränkte känner sig sedd och trygg.
- Planera hur ärendet tas vidare. Vilka direkta åtgärder behövs?
- Ingen anställd fattar beslut i dessa ärenden på mindre sakliga grunder.
- Informera/återkoppla till kollegor och de elever som påverkats av händelsen.
- Kontakta vårdnadshavare både till eleven som kränkts och eleven som kränkt och meddela att en misstänkt kränkning skett och att ärendet kommer att utredas. Det görs företrädesvis av klassläraren/fritidspedagog.
- Använd QR-koderna som finns uppsatta på flera ställen i kansliet för att anmäla kränkningen. Detta ska ske skyndsamt, gärna samma dag som kränkningen inträffat. Här fylls även i vilka åtgärder som är gjorda och vilka vidare åtgärder anmälaren anser behövs.
- Rektor informerar huvudman som ansvarar för vidare utredning sker skyndsamt i följande steg: anmälan, utredning, åtgärder, utvärdering.
- Ta hand om dig själv och vänd dig till en medarbetare eller elevhälsoteamet om du behöver stöd att bearbeta det som hänt.

## Idunskolans främjande och förebyggande arbete

All personal på Idunskolan arbetar aktivt för att skapa en trygg miljö för både elever och personal, en miljö fri från kränkningar och diskriminering. Vi strävar efter att:

Genom att samtala om hur vi har det tillsammans och vad som händer emellan oss övar vi på att samspela och att acceptera varandras likheter och olikheter. I arbetet med de yngre eleverna stärks det sociala samspelet främst genom lek, samarbetsövningar, spel, de vuxnas roll som goda förebilder, sagor och sociala berättelser. För elever i de äldre årskurserna är öppna, normkritiska uppgifter viktiga. Många perspektiv belyses, olikheter bejakas och olika tolkningar får plats.

Genom att bygga tillitsfulla relationer främjar vi tillit och trygghet på skolan. Relationen mellan lärare och elev prioriteras och pedagogerna strävar efter att se varje barn. Lärarna finns tillhands för eleverna, både i och utanför klassrummet. Pedagogiska luncher och hög vuxennärvaro på raster gäller.

När elever behöver stöd i samvaron med varandra finns pedagoger där. Problematiske händelser mellan elever fångas upp direkt. Talutrymme ges systematiskt till alla berörda och pedagoger lyssnar och leder samtalet utan att behöva ta ställning. Även mindre händelser fångas upp och bearbetas i syfte att skapa ett öppet samtalsklimat och att träna på att uttrycka känslor, visa empati och hantera konflikter på ett konstruktivt sätt.

Elevernas känslomässiga utveckling stöds av att känslor får ta plats och uttryckas, både egna och andras känslor. Vi uttrycker oss och lyssnar på varandras verbala och icke-verbala uttryck, ett viktigt verktyg för att förstå samtycke.

Personal markerar tydligt vilka lekar och beteenden som passar i skolan och vilka som inte gör det.

Vikt läggs vid att skilja på handling (d.v.s *vad* någon gör/har gjort) och person (d.v.s *vem* som utför en viss handling). Nya chanser och möjligheter ges till alla elever och pedagogerna strävar efter att belysa bilder och goda värden istället för att endast förmana eller skuldbelägga.

Vi arbetar aktivt med gruppdynamik. Eleverna stöds i att förstå att de alla är delaktiga i en gruppdynamik. Alla behöver ta ansvar och bidra till att gruppen mår bra.

Vi belyser och bevarar olikheter.

Inte minst betonas vikten av den vuxne som förebild. Hur vuxna är med varandra återspeglas hos eleverna.

*”Som klasslärare följer vi klassen från åk 1-9. Vi har en personlig undervisning där läraren visar sig själv. Vi gör lektionen tillsammans med eleverna och får något gemensamt att förhålla oss till. Tillsammans genomlever vi svårigheter för att övervinna dem tillsammans.”*  
/Lärare

### Främjande aktiviteter på Idunskolan:

- Gemensamma aktiviteter över klassgränserna; friluftsdagar, projektvecka, fotbollsturné, bandyturné, karneval
- Faddrar
- Årstidsfester med elever, pedagoger och föräldrar
- Lekar där alla kan vara med
- Ämnet eurytmi
- Klasstimme/klassråd veckovis där värdegrundsfrågor reflekteras
- Elevråd som verkar för en demokratisk skola
- Trivselregler som tas fram årligen av pedagoger och elever
- Hög vuxentäthet i och utanför klassrum
- Rastvakter och rastvaktsschema
- Pedagogiska luncher
- Gemensam skolgård för åk 1-9 där även skolarbete förekommer
- Ett fungerande elevhälsoteam med rektor, specialpedagog, kurator, skolpsykolog, skolsköterska och skolläkare
- Mobilfri skola
- Värdegrund och likabehandlingsperspektiv under hela skoldagen

### Utvärdering av åtgärder gjorda läsåret 2024/2025

En del av åtgärderna läsåret 2024/2025 har genomförts, andra har påbörjats. Här följer en redogörelse:

#### Raster och rastvärdar

Två rastvakter från varje klass på högstadiet. Alla som är rastvärdar i åk 1-6 använder de rosa banden med tillhörande symboler. I rastvärdsschemat läggs olika symboler till för att säkerställa att alla delar av skolgården har vuxentillsyn. Symbolerna har arbetats fram utifrån riskanalysen. Följande platser/symboler läggs in: basketboll för planen bredvid matsalen, skog för skogspartiet bakom klass 2, en hage för området bakom/brevid klass 6. Sedan tidigare har en fotboll markerat den stora fotbollsplanen.

På högstadiet ska det alltid finnas två rastvärdar för åk 7 och 8 samt två för klass 9.

Rastvärdarna rör sig där eleverna är, inne och ute.

Rastvärdsschemat har överlag fungerat bra i år. De förtydligande symbolerna har resulterat i att de känsliga områdena fått bättre vuxentillsyn på framförallt lågstadiet och mellanstadiet. Dessutom har basketplanen haft extra bemanning under 10-rasterna med personal från kansliet. På högstadiet har det fungerat lite sämre i bemärkelsen att det saknats personal för framför allt åk 9. Bemanningen på stora fotbollsplanen har fungerat mycket bra.

Inför kommande läsår behöver vi fortsätta arbetet med rastvärdar. Pedagogerna önskar dock kunna röra sig fritt på skolgården istället för att ha en bestämd plats de ska vara på, för att kunna följa sin klass bättre. Fotbollsplan och bandy/basketplan kommer dock fortsätta att punktmarkeras.

### **Rastaktiviteter på låg- och mellanstadiet**

I rastvärdsschemat kommer en person per 10-rast vara fetmarkerad, vilket betyder att hen är ansvarig för att dra igång en enklare lek. Leken huserar alltid på gården utanför smedjan.

Detta moment fungerade till en början bra men det var svårt att upprätthålla över tid. Den person som ska hålla i leken behöver vara på plats klockan 10.00 för att hinna och detta är svårt att få till då lärarna ofta är upptagna med att få ut alla elever på rast. Eventuellt kan det vara mer realistiskt att ha aktiviteter ett par dagar i veckan.

### **Raster på högstadiet**

Högstadiееlever får lämna skolgården för att ta en promenad eller vistas i skogen om de meddelar en vuxen innan de går. Klass 7 får lov att gå till skogen efter jul.

Under höstterminen gick det överlag bra. Det var framför allt åk 9 som nyttjade skogen som rastområde. Under vt när även klass 7 fick vara i skogen hade de delvis svårt att förhålla sig till gränserna.

### **Fotbollsplan**

Då det har visat sig positivt att förlägga allt fotbollsspel till fotbollsplanen fortsätter vi även i år med samma upplägg. Den justering som har gjorts är att även åk 6 får lov att gå ner under 10.20 rasten

Tiderna för fotboll ser ut som följer:

- Klass 1 spelar inte fotboll alls.
- Klass 2-3 går endast till fotbollsplan i sällskap med sin klasslärare på lektionstid.
- Klass 4-6 spelar fotboll på lunchrasterna 12.15-12.45, dock inte på torsdagar. Ingen fotboll på 10-rasten (undantaget: klass 6 som får lov att gå ner även då)
- Klass 7-9 spelar fotboll alla dagar på 10-rasten och lunchrasten 12.50-13.20.

Ansvarig: Klass- och stödlärare

När: Läsåret 24/25

Det har varit mycket positivt för åk 6 att få vara nere och spela fotboll även på 10-rasterna. Nästan hela klassen har varit nere och spelat tillsammans på rasterna. Förslagsvis fortsätter vi på samma sätt kommande läsår. Överlag har det fungerat bra på fotbollsplan, mycket på grund av att rastvärdbemanningen har fungerat bra. Däremot har det varit mycket svårt för klass 5 att acceptera att de inte fick gå ner på planen. Framför allt killarna hade svårt att hitta in i en aktivitet under rasten. Behov av att hjälpa dem med det finns. Tex fotbollstennis bakom klass 5-6.

### **F-klassen**

Synliggöra det förebyggande arbetet mot kränkning och diskriminering i F-klass genom att t.ex. tala om det på föräldramöten och utvecklingssamtal.

I årets våga visa enkät svarar föräldrarna i större utsträckning att de upplever att skolan arbetar förebyggande mot kränkningar och diskriminering (pedagogerna har tagit upp planen på föräldramötet men det är svårt att dra slutsatser utifrån detta läsår).

### **Oschyssta kommentarer**

För att minska de oschyssta kommentarerna behöver närvaron i hallarna stärkas. Eleverna ska ut ur hallarna på rasterna. Vi behöver även jobba på nolltolerans på kommentarer och kränkande skämt. De vuxna behöver gå in och punktmarkera hela tiden. Detta kan vi göra genom att stärka närvaron i hallar och vid pingisborden samt jobba aktivt med värdegrundsarbetet i klasserna.

Detta område behöver skolan arbeta vidare med under kommande år. Trots ökad vuxennärvaro uppger både elever (via trivselenkät) och medarbetare på framför allt mellanstadiet att det är mycket oschyssta och kränkande kommentarer bland eleverna.

### **Sexualitet, samtycke och relationer**

En årskursbaserad manual har tagits fram och under året kommer uppföljning av implementering ske inom ramen för kollegiet. Första avstämning efter höstlovet och andra avstämningen i samband med efterberedningsdagarna

Avstämningarna planerades in efter höstlovet i de olika lärarlagen. Däremot genomfördes den aldrig i högstadiet. Även på efterberedningsdagarna utgick den. Ett omtag bör göras framöver för att säkerställa att kursplanen genomförs.

### **Föreläsning på temat psykoedukation**

Under hösten 24 kommer klasserna 6-9 samt kollegiet få besök av en psykolog som föreläser i ämnet psykoedukation. Detta gör vi som ett led i det förebyggande elevhälsoarbetet

Föreläsningen genomfördes som planerat. Innehållet var däremot bäst anpassat för de yngre eleverna, åk 6, som upplevde att föreläsningen var bra. De äldre eleverna upplevde inte att föreläsaren kom med någon ny information.

### **Samarbete förskoleklass, lågstadium och fritids (fritidsråd)**

Anordna fritidsråd i syfte att öka delaktighet och öka tryggheten på fritids

Fritidsrådet har ägt rum tre gånger under det gångna läsåret. Tre elever från varje klass i åk 1-3 har deltagit tillsammans med Maria Sigemo. Protokollen från mötena skickades ut till klasslärare som tog upp innehållet i sin klass. Resultatet har varit att eleverna har kunnat känna sig mer delaktiga. De äldre eleverna har kunnat ta upp frågor om hur man kan leka tillsammans, hur man kan hjälpa varandra att bete sig schysst mot varandra mm.

Det har varit positivt för fritidsverksamheten att få använda klass 1:s lokaler på loven. Detta har gynnat samarbetet med förskoleklass då personalen är mer samlad. Dessutom gynnar det verksamheten att fritidspersonalen lär känna förskoleklasseleverna inför kommande skolstart. Fritidsföreståndaren deltog även på lågstadiets veckovisa möten.

## Kartläggning och analys läsåret 2025/2026

Här redogörs var, när och i vilka situationer kränkningar och trakasserier sker eller riskerar att ske enligt kartläggning gjord av pedagoger och skolpersonal. Det gäller både situationer i skolan och i anslutning till skolan.

### **Risker identifierade av skolans pedagoger och personal**

I hallar utanför klassrummen  
Övergång från skola till fritidsklubb med barn som hänger kvar i hallen  
Innan skolstart kl 8-8.30 då eleverna är utan vuxens tillsyn  
Mobiler före skolstart och efter skoldagens slut  
Mobiler i hallarna när elever väntar på sin buss efter skolslut  
Kön i matsalen  
Toaletter då eleverna går fler än en  
Då eleverna tvättar händerna  
Trånga utrymmen  
Vid oordning i undervisningssalarna  
Elever som tar rast utan pedagogs tillstånd  
Vid övergångar från en aktivitet till en annan, till exempel mellan lektioner  
I omklädningsrummen till idrotten  
På raster  
På skolgården där ingen vuxen för tillfället ser, såsom bakom hus och i undangömda områden  
När eleverna ska ut på 10-rast och en del dröjer kvar eller stannar inne  
Mellan lektioner då en pedagog lämnat klassrummet innan nästa kommit  
Skojbråk/skoj som går över gränsen  
I undervisningen vid gruppsammansättningar  
Vid placering i klassrummet då elever inte vill sitta bredvid varandra  
Matsituationen (då man inte har en särskilt anvisad plats)  
Basketplan  
Internet: Klasschattar, sociala medier, gaming

### **Risker identifierade av skolans elever**

På gården vid sexans klassrum (mot ängen)  
I kojorna och i skogen  
I hallen  
I klassrum och hallar  
Toaletter  
På fotboll- bandy- och basketplan samt vid pingisbord när ingen pedagog är där/när det saknas en vuxen domare  
Att inte få vara med när andra leker på rasen eller på fritids  
När ingen vuxen ser  
Taskiga kommentarer  
Skojbråk  
På sociala medier

## **Inkomna anmälningar av misstänkt kränkande behandling**

Under läsåret 2024/2025 har 51 stycken anmälningar om misstanke om kränkande behandling inkommit. Samtliga ärenden är utredda och avslutade.

### **Våga Visa**

Under våren 2025 har Idunskolan deltagit i enkätundersökningen "Våga Visa" som årligen görs i 8 kommuner i Stockholms län. År 2025 deltog vårdnadshavare i förskoleklass samt elever i klass 3, 6 och 8 i undersökningen som bland annat rörde frågor gällande normer och värden.

86% av eleverna i åk 3 instämmer i påståendena "Jag känner mig trygg på skolan", "Jag trivs i skolan" och "Eleverna i min skola är snälla mot varandra". På påståendet, "I min skola säger vuxna till om någon säger eller gör något elakt" är det 95% som instämmer.

I åk 6 uppger 85% av eleverna att de känner sig trygga i skolan och 90% att skolan arbetar mot kränkande behandling samt 95% att de vuxna ingriper om en elev behandlas illa. På påståendet "Elever i min skola respekterar varandra", instämmer 50% och 80% uppger att de trivs i skolan. 75% svarar att flickor och pojkar behandlas lika av lärarna.

I åk 8 uppger 96% att de känner sig trygga i skolan, att vuxna ingriper om någon elev behandlas illa samt att skolan jobbar mot kränkande handlingar. 88% säger att de trivs i skolan och 83% att lärarna behandlar flickor och pojkar lika. På frågan om eleverna respekterar varandra instämmer 92%.

På frågan "På min skola kan man få hjälp av skolsköterska, kurator eller psykolog om man behöver" instämmer 95% i åk 6 och 88% i åk 8.

Bland vårdnadshavarna i årskurs 3 anser 93% att deras barn är trygga i skolan. På frågan om de anser att deras barn trivs i skolan och om de anser att det finns ett respektfullt sätt mellan vuxna och barn svarar de 100%. Vidare anser 87% att skolan arbetar förebyggande mot diskriminering och kränkande handlingar.

I förskoleklass uppger 100% att deras barn är trygga och trivs i skolan samt att det finns ett respektfullt förhållningssätt mellan vuxna och elever. 92% instämmer i att skolan arbetar förebyggande med att motverka kränkningar.

### **Trygghetsenkäten**

Under september månad 2025 genomfördes en trygghetsenkät i åk 2-8. Arbetet med enkäten gick via elevrådet och 91% av eleverna deltog. I resultatet framkommer att nästan 100% av eleverna upplever att de har en kamrat i klassen eller på skolan. En elev upplever att hen inte har någon kamrat. På frågan om eleverna känner sig oroliga för att bli ensamma på rasten svarar 88% nej. Åk 8 sticker ut med flest elever som är oroliga att bli ensamma, 5 stycken. I åk 3 har ingen elev sådan oro. 14% uppger att det finns platser på skolan där de känner sig otrygga och då är det toaletter, klassrum, hallar, stora fotbollsplan och skogen som nämns. I åk 4 nämns även pingisbord och i åk 7 matsalen. På frågan om oschyssta kommentarer och skämt uppger 52% att det sker sällan eller aldrig och 47% att de hör sådana kommentarer ganska ofta eller dagligen. Det är 36% som hör elaka kommentarer ganska ofta och 11% dagligen. Här är det framför allt årskurserna 5-7 som sticker ut med större andel som hör kommentarer ofta eller dagligen.

### **Sammanfattning och analys**

Våga visa

Enkätundersökningen visar positiva resultat med förbättringar mellan år 23/24 och 24/25. I årskurs 3 har trygghetskänslan minskat något från 90% till 86%, medan vuxnas ingripande

vid problem har ökat från 80% till 95%. Elevernas uppfattning om att kamrater är snälla mot varandra har förbättrats från 70% till 86%.

Årskurs 6 visar blandade trender där trygghetskänslan minskat från 100% till 85%, medan trivsel ökat från 75% till 80%. Elevers respekt för varandra fortsätter att vara ett utmaningsområde med endast 50% som instämmer 2025, medan uppfattningen om jämställd behandling förbättrats från 63% till 75%. Vuxnas ingripande ligger konstant högt på 95-100%.

I årskurs 8 syns tydliga förbättringar mellan åren, där trygghetskänslan ökat från 81% till 96% och trivsel från 62% till 88%. Särskilt anmärkningsvärt är att elevers respekt för varandra ökat kraftigt till 92% år 2025. Uppfattningen om jämställd behandling har också förbättrats från 52% till 83%.

Vårdnadshavarna visar stabilitet och fortsatt mycket hög tilltro till skolan. I årskurs 3 har trygghetskänslan ökat från 87% till 93%, medan övriga värden ligger konstant högt på 93-100%.

Den mest påfallande utvecklingen är förbättringen i årskurs 8, som visar en markant positiv trend på nästan alla mätpunkter. Samtidigt framträder mellanstadiet som en kritisk period där elevernas inbördes respekt behöver lyftas och arbetas vidare med. Skolans starka vuxennärvaro och förebyggande arbete utgör en stabil grund som vårdnadshavarna har fortsatt hög tilltro till.

#### Trygghetsenkäten

Enkäten visar att alla tillfrågade elever utom en upplever att de har en kamrat på skolan. 88% uppger att de inte känner någon oro att bli ensam på rasten. Det finns platser på skolan som upplevs som otrygga, bl a klassrum, hallar, toaletter, skogen och fotbollsplan. Det är framför allt i årskurserna 5-7 som elever oftare hör klasskompisar fälla oschyssta kommentarer. En bild som stämmer överens med medarbetarnas upplevelse. Siffrorna skiljer sig inte nämnvärt från året innan. Skolan behöver arbeta med att alla platser ska vara trygga, med språkbruk och med att minska verbala kränkningar. Här råder nolltolerens.

#### Övrig

Det är när eleverna är utan vuxen tillsyn som risken för kränkningar är störst. Detta märks både på skolgården och på sociala medier. En absolut majoritet av kränkingsärenden rör pojkar i låg och mellanstadiet, framför allt åk 2-5.

## Åtgärder och främjande/förebyggande insatser 2025/2026

- Fortsatt arbete med språkbruk, taskiga kommentarer och respekt för varandra i mellanstadiet. Ämnet lyfts via elevrådet och klasstimmar. Temat kommer även att lyftas i och med insatsen "Generellt samtycke och känslor" (se punkt nedan).  
När: Löpande under året, start efter höstlovet  
Vem: Kurator och klasslärare

- Föreläsning “språkbruk och taskiga kommentarer” på föräldramöte i åk 4-6.  
När: September  
Vem: Kurator
- Lärarkollegiet samarbetar i åk 5 och 6 med fokus på lektionsstruktur, språkbruk och umgängesregler.  
När: Vid skolstart, på klasskonferenser  
Vem: Undervisande lärare
- Insats av kurator och klasslärare kring generellt samtycke och känslor på mellanstadiet. Detta för att öka psykisk hälsa och förebygga kränkningar. Material från Fatta skolan och Rädda barnen.  
När: Löpande under läsåret, påbörjas efter höstlovet  
Vem: Kurator och klasslärare
- Fritidsråd där tre elever från varje klass i åk 1-3 deltar. Syfte att öka delaktighet och trygghet på fritids. Protokollen från mötena skickas ut till klasslärare som tar upp innehållet i sin klass.  
När: 3 ggr/läsår  
Vem: Axel
- Fritidspedagoger deltar på lågstadiets veckovisa stadiemöten. Detta för att stärka samarbetet mellan lågstadiet och fritids och därmed elevernas trygghet.  
När: Veckovis  
Vem: Johanna K, Raffe, Sofie
- Vuxennärvaro på fotboll-, bandy- och basketplan under alla raster.  
När: Alla raster hela läsåret  
Vem: Se rastschema
- Stärka vuxennärvaron i hallarna och se till att eleverna inte är ensamma i hallarna under raster. Mellanstadiets hallar är låsta, alla elever ska vara utomhus.  
När: Löpande under läsåret  
Vem: Pedagoger och rastvärdar
- Allt fotbollsspel fortsätter att vara förlagt till stora fotbollsplan, se schema i bilaga.  
När: Lsåret 25/26  
Vem: Klass- och stödlärare
- Umgångeskultur, regler och värdegrundsarbete på högstadiet.  
När: Högstadie veckovisa stadiemöten  
Vem: Högstadiekollegiet

## Bilagor

1. Elevversion av planen mot diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier och kränkande behandling
2. Trivselregler Idunskolan
3. Trivselregler i matsalen
4. Kontakter i Nacka kommun
5. Kontakter till myndigheter
6. Stöd och information för barn och unga

Idunskolans plan mot diskriminering, trakasserier,  
sexuella trakasserier och kränkande behandling läsåret  
2025/2026

**En version för elever**



## **Så här vill vi på Idunskolan att det ska det kännas att komma till skolan**

*”När jag kommer till Idunskolan så vet jag att jag kan känna mig trygg. Jag kan lita på att mina kamrater och vuxna behandlar mig så som jag vill bli behandlad, och att jag får vara den jag är.”*

## **Vad är en plan mot diskriminering och kränkande behandling?**

Alla elever ska känna sig trygga i skolan. Om någon blir diskriminerad eller kränkt ska skolan göra allt för att stoppa det direkt, det säger både skollagen och diskrimineringslagen. Lagen säger också att varje svensk skola ska ha en plan för hur det ska gå till. I planen ska det stå hur skolan ska förhindra att någon blir kränkt och vad skolan ska göra om det ändå händer.

Alla på skolan, både elever och personal, ska vara med och skapa planen och den ska förnyas varje läsår. Det här är Idunskolans plan!

## **Vad betyder kränkt?**

Diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier och kränkande behandling är ord som kan vara svåra att förstå. Vad betyder de?

### Kränkning

Att kränka någon är att bete sig mot någon på ett sätt som den inte vill. Det är en handling som gör att den som blir utsatt känner sig ledsen, sårad och mindre värd. Om någon kränks upprepade gånger kallas det mobbning. En elev kan kränka eller mobba en annan elev. Det kan också vara flera elever som kränker eller mobbar någon. Lärare och andra vuxna kan också kränka eller mobba en elev. Exempel på sådant som kan vara kränkningar är:

Att knuffas

Att slå någon

Att förstöra någons saker

Att retas

Att ge taskiga blickar eller suckar

Att inte låta någon vara med

Att sprida rykten

Att skriva elaka lappar  
Att göra taskiga inlägg på sociala medier  
Att lägga ut bilder på sociala medier  
Att säga att någon är dålig  
Att skämta nedvärderande

### Diskriminering

Diskriminering betyder att någon behandlas sämre än andra. Skolan får inte diskriminera elever utan måste se till att alla elever har lika rättigheter och möjligheter oavsett vem du är. Du ska t.ex. ges samma möjligheter i skolan oavsett om du är flicka eller pojke eller om du har adhd eller dyslexi. De sju diskrimineringsgrunderna är:

Kön  
Könsöverskridande identitet eller uttryck  
Etnisk tillhörighet  
Religion eller annan trosuppfattning  
Funktionsvariant  
Sexuell läggning  
Ålder

### Trakasserier

Kränkningar som har samband med diskrimineringsgrunderna kallas trakasserier. Det kan vara en lärare som hånar en elev som vill kallas hen. Eller en elev som retar en annan elev för att den har Adhd.

### Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier är kränkningar av sexuell natur. Till exempel rykten eller tafsningar. Det kan också vara oönskade kommentarer eller bilder som handlar om sex eller om någons kropp.

**Det är aldrig ok att mobba eller att kränka någon annan!**

## **Om någon blivit kränkt**

Det är alltid de vuxnas ansvar att stoppa kränkningar och mobbning. Alla behöver hjälpas åt så att skolan är en trygg plats. Om du själv eller någon annan blir kränkt eller mobbad är det viktigt att du berättar det för någon, gärna en vuxen du litar på. Det kan vara en lärare, någon på fritids, kurator, rektor eller

en förälder. På så vis kan du få hjälp och stöd. Om det känns svårt att berätta kan du skriva ett brev eller skicka ett meddelande till en vuxen på skolan. Du kan lita på att ingen på skolan kommer berätta något för någon annan utan att du har sagt okej till det.

Om det är du själv som har kränkt någon ska du också säga till, så kan du få hjälp att reda ut det och att göra annorlunda.

Du kan vara anonym när du berättar en kränkning. Då kan du skriva ner vad som hänt på en lapp som du lägger i brevlådan som det står biträdande rektor på utanför kansliet. Tänk på att om du inte uppger ditt namn är det svårare för skolan att hjälpa till och ge dig stöd.

All personal på skolan som ser eller hör talas om en kränkning måste anmäla det till rektor direkt. Det räcker med en misstanke. Skolan kommer då att starta en utredning för att förstå vad som har hänt och sätta stopp för eventuella kränkningar. Det behöver inte vara en kränkning som sker på skolan, utan kan även vara på väg till eller från skolan, på nätet eller någon annanstans där elever möts.

**Berätta alltid för någon om du eller någon annan blivit kränkt!**

### **Var och när tycker ni elever att det finns risk för kränkningar på skolan?**

Vissa klasser har fått svara på frågor i enkäten "Våga Visa" och andra klasser har pratat om kränkningar på klasstimmen eller med kurator. Ni elever har då berättat att ni oftast känner er trygga på skolan och att ni tycker att ni är snälla mot varandra. Men ibland blir det bråk och då finns det risk att någon känner sig kränkt. Ni har berättat att det förekommer många taskiga kommerntarer.

Här är platser där ni elever tycker att det finns extra stor risk för kränkningar. På de här platserna och i dessa situationer ska de vuxna på skolan ha extra bra uppsikt:

På gården vid sexans klassrum (mot ängen)

I kojorna i skogen

I hallarna/kapprummen

På basketplanen

På fotbollsplanerna när ingen pedagog är där/när det saknas en vuxen domare

Bakom husen

Här är de situationer där ni elever tycker att det finns extra stor risk för kränkningar:

Skojbråk och taskiga kommentarer

På sociala medier

När en inte får vara med i en lek på raster eller fritids

När ingen vuxen ser

**Kränkningar sker ofta när vuxna inte ser.**

**Det här kan du göra för att skolan ska vara en trygg plats för alla**

- Säg hej till någon du inte brukar säga hej till.
- Gå fram till någon som ser ensam ut på rasten.
- Bjud in den som ser ensam ut. Du kan fråga om hen vill vara med.
- Säga ifrån om du ser någon som är taskig. Du kan säga "sluta", "lägg av" eller "det där var inte roligt".
- Visa att du bryr dig om den som blir utsatt. Du kan gå fram och fråga hur hen mår.
- Ta ställning. Haka inte på andra som är taskiga. Du kan t.ex. låta bli att skratta med eller skicka vidare oschyssta bilder.
- Hämta eller säg till en vuxen om någon är oschysst.
- Följ med den som blivit mobbad till en vuxen så att hen kan berätta själv.
- Genom klasstimmar och elevrådet kan du berätta för skolan hur du tycker den kan bli bättre på att stoppa mobbning.
- Allt detta gäller även när ni umgås på nätet.

**Säg hej till någon- små saker gör ofta stor skillnad!**

| <b>Mina rättigheter</b>                                                                    | <b>Mina skyldigheter</b>                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jag har rätt att bli lyssnad på och bli respekterad av andra                               | Jag ska lyssna på och respektera alla i skolan                                                                                                                                                                      |
| Jag har rätt att känna trygghet och att inte utsättas för psykiska eller fysiska kränkning | Jag har ett gott uppförande, ett vårdat språk, visar respekt och utsätter därmed ingen för psykiska eller fysiska kränkningar                                                                                       |
| Jag har rätt till en bra och trivsamt arbetsmiljö                                          | Inomhus är jag lugn. Jag följer skogränsen och skräpar inte ner. På raster är jag ute.<br>Jag är försiktig med skolans saker.                                                                                       |
| Jag har rätt till arbetsro överallt i skolan.                                              | Jag följer instruktioner från alla lärare och personal på skolan och räcker upp handen när jag vill säga något i klassrummet.<br>Jag lämnar in min mobil och följer mobilförbudet som råder på hela skolans område. |
| Jag har rätt att vara med                                                                  | Jag låter andra vara med                                                                                                                                                                                            |
| Jag har rätt att ha mina saker ifred                                                       | Jag låter andras saker vara.                                                                                                                                                                                        |
| Min kropp har rätt till rörelse, frisk luft och dagsljus                                   | Jag går ut på rasterna och tar med kläder efter väder.                                                                                                                                                              |

## Trivselregler Idunskolan läsåret 2025/2026

Framtagna i samarbete mellan elever, lärare samt fritidspersonal under Ht 2025.

- Skolan skall vara en plats där alla känner sig **trygga** och därför behandlar vi varandra med **respekt** och tolerans.
- Vi vårdar vårt **språk** och tänker på hur vi tilltalar varandra.
- På skolan utesluter vi inte någon som vill vara med, vare sig i lek, samtal eller samvaro. Alla ska känna sig **välkomna**!
- Alla har rätt till **arbetsro** och det är inte tillåtet att störa.
- Inget fotbollsspel sker på den lilla planen eller på skolgården. Dessa ytor används till annan lek och aktivitet. All fotboll som tillåts sker på stora fotbollsplanen där en schemalagd rastvärd alltid finns. Tiderna för fotboll, se separat schema bilaga 1
- Inga elever skall använda **mobiler** eller annan elektronisk utrustning, till exempel hörlurar, inom skolans område, undantaget om de skall användas i undervisningen.
- Vi vårdar vårt **skolmaterial, naturen och miljön** på skolan, som inredning och gemensamma saker. Vid skadegörelse kommer hemmet att kontaktas. Eventuellt kan skadestånd komma att krävas.
- På **toaletterna** går man en och en och respekterar varandra för allas trygghet. Om toaletten behöver användas som omklädningsrum, måste man komma överens med pedagogerna för att gå in flera samtidigt.
- **Snöbollskastning** är endast tillåtet på ången mellan förskolan och högstadiehuset. Särskilda regler gäller, som elevrådet utarbetar och presenterar varje höst.
- **Åka stjärtlapp** ner från berget när snön kommit är tillåtet, men då måste man ha hjälm på.
- **Cyklar** och sparkcyklar låses och parkeras vid cykelstället mittemot sopstationen samt vid högstadiehuset. Skateboards lämnas i hallen under skoldagen.
- Man får **klättra i träden** i området där klass 1 vistas under rast och fritids. Om någon vuxen säger till går man ned.
- Alla elever i lågstadiet samt mellanstadiet skall under skoltid befinna sig på skolområdet om inget annat är bestämt av pedagoger. Elever på högstadiet kan under skoltid få lämna skolområdet efter överenskommelse med pedagog.

- **Nötter eller sesam** är inte tillåtet på skolans område.
- **Basketplanen** är till för basket med särskilda basketbollar och alla får spela på den. Planen även används för bandy i perioder.

Vad händer om någon bryter mot reglerna? Elevrådet har enats om följande:

1. Den som ser någon bryta mot våra ordningsregler påminner om vad som gäller.
2. Om det inte upphör på en gång berättar man det för skolans personal.
3. Personalen ringer hem vid allvarliga brott mot ordningsreglerna.

## **Trivselregler i matsalen Idunskolan läsåret 2025/2026**

Framtagna i samarbete mellan elever, lärare samt fritidspersonal Ht 2025.

- För att kökspersonalen skall få tillräcklig tid för all förberedelse inför matstunden är det viktigt att alla klasser kommer i avtalad tid till matsalen
- Alla skall tvätta händerna innan maten
- Ytterkläderna skall hängas i hallen
- Matro i matsalen är viktigt, dvs låg ljudnivå och artigt bemötande

Städrutiner efter klassen ätit:

Matlag 1 och 2:

- Varje klass skall plocka bort använda glas
- Borden och bänkarna skall torkas och det skall sopas under borden
- Ställa fram rena glas och fylla på kannor

Matlag 3:

- Ta bort allt - även tömma kannor och ställa dem på diskbänken
- Borden och bänkarna skall torkas och det skall sopas under borden

Tider på fotbollsplan:

- **Klass 1:** Ingen fotboll
- **Klass 2-3:** Går endast till fotbollsplan i sällskap med sin klasslärare på lektionstid. Undantag är onsdagar då klass 3 har möjlighet att spela fotboll på lunchrasten. Under fritidstid får klass 3 gå till fotbollsplanen med pedagog.
- **Klass 4:** spelar fotboll på måndagar och onsdagar på lunchrasten
- **Klass 5:** Spelar fotboll på lunchrasterna 12.15-12.40. Ingen fotboll på 10-rasten. Pedagog behöver finnas på fotbollsplanen.
- **Klass 6** - spelar fotboll på 10-rasten
- **Klass 7-9:** Spelar fotboll alla dagar på 10-rasten och lunchrasten 12.45-13.20, dock inte på torsdagar. Pedagog behöver finnas på fotbollsplanen.

## Kontakter i Nacka kommun

### **Socialtjänsten Nacka**

Nacka kommuns växel  
08-718 80 00

### **Socialjouren Sydost**

08-718 76 40

### **UMO**

Forumvägen 14  
08-123 405 30  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

### **Horisonten**

Första linjen för barn och ungas psykiska hälsa, Boo Vårdcentral  
08-123 382 80

### **Familjeläkarna**

Första linjen för barn och ungas psykiska hälsa, Saltsjöbaden  
08-717 01 10

### **BUP**

En väg in  
08-514 524 50

### **BUP Sickla**

08-123 528 00

BUP Akutenhet

08-616 69 00

### **Ungdomsteamet/Polarna Nacka**

Smedjebacken 18  
[ungdomsteamet@nacka.se](mailto:ungdomsteamet@nacka.se)  
070-431 77 30

### **MiniMaria**

Smedjebacken 18  
08-718 76 71

Maria Ungdom

08-123 474 10

### **Stödcentrum för unga brottsutsatta, unga i brottslighet och i riskzon**

Smedjegatan 18  
[stodcentrum@nacka.se](mailto:stodcentrum@nacka.se)  
Linn Wiklander Josefsson

[linn.wiklanderjosefsson@nacka.se](mailto:linn.wiklanderjosefsson@nacka.se)  
070-431 99 13

**Polisen**  
Jakobsdalsvägen 1  
Växel 114 14

## Kontakter till myndigheter

### **DO.se**

Diskrimineringsombudsmannen arbetar för ett samhälle fritt från diskriminering. DO arbetar för att inget barn/elev ska bli diskriminerad i förskolan/skolan bl.

### **Skolverket.se**

Skolverket ansvarar för att styra och stödja förskolan och skola. Skolverket arbetar för att alla barn och elever ska få en utbildning som är likvärdig och av god kvalitet i en trygg miljö.

### **Skolinspektionen.se**

Skolinspektionen ser till att förskola och skola följer lagar och regler.

### **BEO.se**

Barnombudsmannen är en del av skolinspektionen med uppdrag att tillvarata barns och elevers rättigheter genom att se till att förskolor och skolor följer den del av skollagen som handlar om kränkande behandling. BEO utreder anmälningar om kränkande behandling och kan företräda enskilda barn och elever i domstol.

### **BO.se**

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter. Här hittar du bland annat information om barnkonventionen.

### **Statensmedieråd.se**

Medieråd verkar för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare och skydda dem från skadlig mediepåverkan.

### **Kränkst.se**

Datainspektionens fakta och råd om vad du kan göra ifall du blivit utsatt för kränkningar på nätet.

# Stöd för barn och unga

Om du blir slagen eller hotad och behöver hjälp direkt, ring 112.

## Anonymt stöd

Ibland är det skönt att få prata eller chatta med någon utan att säga vem du är. Här är några ställen du kan vända dig till.

### **BRIS.se**

Tel: 116 111

Du kan ringa, maila eller chatta med vuxna på [BRIS](https://www.bris.se), Barnens rätt i samhället.

### **Tjejjouren.se**

Här hittar du nr och chattar till 60 olika tjej-, trans -och ungdomsjourer i landet. Alla som identifierar sig som tjej kan höra av sig.

### **Killfrågor.se**

Chatt för alla som identifierar sig som kille och vill chatta med någon ung eller vuxen.

### **Jourhavande kompis**

Här kan du chatta med unga. Drivs av Röda Korsets ungdomsförbund.

### **Jourhavande adoptionskompis**

020-64 54 30

Om du är adopterad och vill prata med någon annan adopterad.

### **Tilia.se**

Tilia står för Tillsammans för ungas psykiska hälsa. Här kan du chatta om att må psykiskt dåligt.

### **Ungarelationer.se**

Chatt om du blir utsatt för våld i din relation, om du är den som utsätter eller om du är kompis till någon som utsätter/utsätts.

### **Ellencentret**

En stödchatt och information för dig mellan 15-25 år som har erfarenhet av sex mot ersättning och sex som självskadebeteende.

### **Novahuset**

Stöd och rådgivning till personer som har blivit utsatta för någon form av sexuellt våld, oavsett om övergreppet har skett online eller offline. Du kan samtala, maila eller chatta.

### **Buff.se**

Stöd för dig som har en förälder eller annan familjemedlem i fängelse. Telefonjour och chatt.

### **Friskfri.se**

Stödsamtal och chatt om du har tankar om mat, kropp och träning.

**Brottsofferjouren**

Ger stöd till brottsutsatta, vittnen och anhöriga. Du behöver inte ha polisanmält något för att få stöd.

**RFSL brottsofferjour**

**För hbtq-personer som blivit utsatta för kränkningar, hot och våld.**

**Storasyster.se**

Stöd till dig från 13 år, oavsett könsidentitet, som blivit utsatt för våldtäkt eller sexuella övergrepp.

**BOUJT.se**

Barn- och Ungdomsjour på teckenspråk. Här kan du som är döv eller hörselskadad få stöd eller ställa frågor på svenska, skriven svenska eller teckenspråk.

**Maskrosbarn.org**

Här kan du chatta med vuxna om hur det är att leva med en förälder som inte mår bra.

**Ecpat.se**

Hjälp och råd om sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL för dig under 18 år. Du kan maila eller ringa.

Ecpat.se/stodlinje

020-11 21 00

**Tris.se**

Tris står för Tjejers rätt i samhället. De arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck och erbjuder stöd om du känner dig begränsad av din familj eller släkt.

**Origo**

origo.stockholm.se

020-25 30 00

Origo kan du ringa, maila eller besöka. För alla unga som lever med hedersnormer.

## Information för barn och unga

Här är några sajter med information för dig som är ung

### **BEO** Beo.skolinspektionen.se

Barn- och elevombudet är en del av Skolinspektionen. De utreder anmälningar om kränkande behandling och kan företräda enskilda barn och elever i domstol.

### **BO** Barnombudsmannen.se

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter. Här hittar du bland annat information om barnkonventionen.

### **Kränkst.se**

Datainspektionens fakta och råd om vad du kan göra ifall du blivit utsatt på nätet.

### **Kollpasos.se**

Här kan du läsa mer om vad socialtjänsten kan hjälpa till med, t ex om du inte har det bra hemma.

### **Dagsattprataom.se**

Här finns saklig information om våld mot barn, sexuella övergrepp mot barn och om att ha skilda föräldrar som inte kommer överens.

### **Transformering.se**

RFSL Ungdoms sida med trans och könstillhörighet i fokus.

### **Jagvillveta.se**

Här kan du läsa om vad som är ett brott och hur du kan få hjälp om du varit med om ett brott. Det finns också information om vad som händer när man anmäler och om det blir rättegång.

### **Reality-check.nu**

Om du vill ha mer kunskap om porr/nätporr och hur det påverkar dig och andra.

### **Drugsmart.com**

Information om alkohol och andra droger till dig som är 13-19 år.

### **Frågachans.nu**

För dig mellan 10-13 år som vill veta mer om kropp, relationer och sexualitet.

### **Ung.attention.se**

För dig som är ung och har ADHD, Asberger/ASD, Tourette eller språkstörning.

### **Friends.se**

Organisation som jobbar mot mobbning.